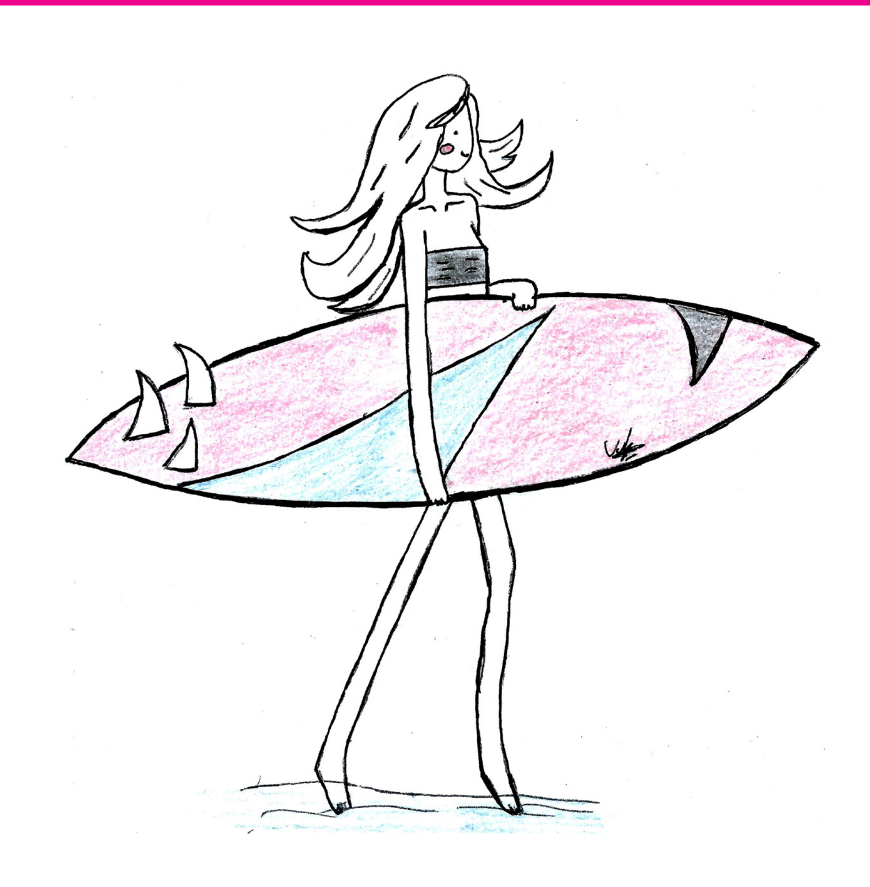
Seguramente, te has preguntado: ¿cómo lidiar con las emociones después de una ruptura amorosa y no morir en el camino?, ¿cómo motivarte si las frecuencias que vibran a tu alrededor son negativas para el espíritu? y ¿cómo sobrevives ante una situación difícil donde la soledad funge como personaje en tu rutina cotidiana? ¡Tranquila! A veces, la vida suele darte lecciones buenas y malas para mostrarte las certezas ante un corazón roto.

Este proceso consiste en lidiar con los sentimientos; ser flexibles para crear oportunidades y cambiar la perspectiva en afrontar una situación amorosa. Para lograrlo, debes saber que no estás sola, porque hay personas increíbles, quienes son seres de luz que con su presencia, palabras y actos de bondad te reavivan el alma. Ellos llenan de momentos únicos que no pueden plasmarse en una fotografía, pero sí en el corazón de las personas para después volverse recuerdos.

Aunque nadie tenga una verdad absoluta, lo cierto es que te compartiré en este libro algunos *tips*, que desde mi experiencia muestran gotitas de aliento para el alma. Te explico lo que es querer y aceptarse uno mismo aún con el corazón destrozado. Te muestro los pasos que necesitas en tu vida para aprender, agradecer y aceptar lo que tenemos.

Verónica Santiago Benítez



¡Ami, ya me di cuenta!

Tips para chicas que aman

Bárbara Guerrero

Prólogo e ilustraciones por
Pablo Ricardo Silva Guadarrama

Editorial Vulpes

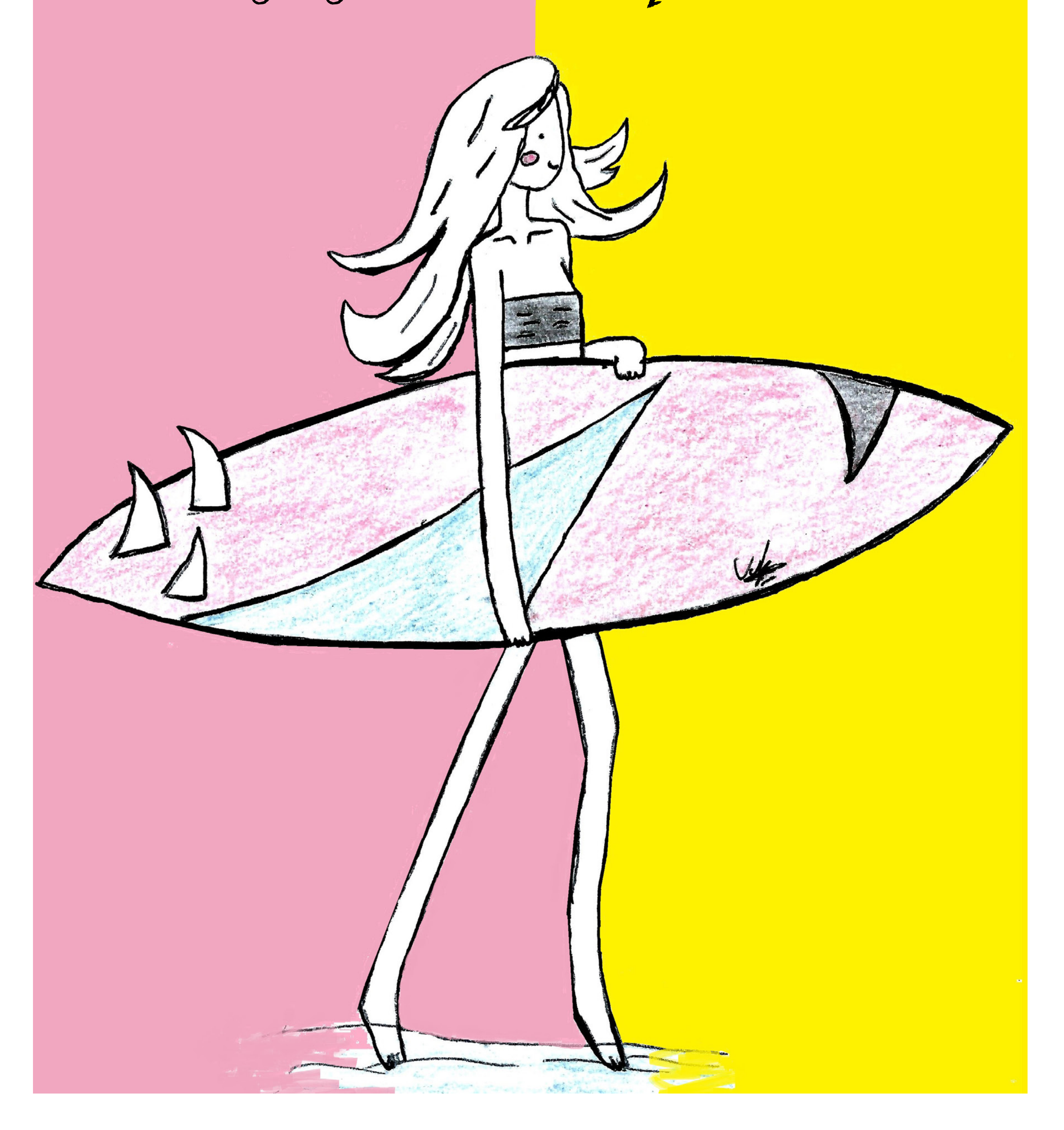
Bárbara Guerrero

¡Ami, ya me di cuenta!
Tips para chicas que aman

Bárbara Guerrero

¡Ami, ya me di cuenta!

Tips para chicas que aman



Esitorial Vulpes

El Fresno - Temascaltepec de González SN,
CP. 51248, Valle de Bravo, México

Título:
¡Ami, ya me di cuenta!
Tips para chicas que aman
Autor:
Bárbara Guerrero
Ilustrador y prólogo:
Pablo Ricardo Silva Guadarrama
Contraportada:
Verónica Santiago Benítez
Publicado por:
Independently Published
ISBN:
9798863877280
Editado por:
Editorial Vulpes



Índice

Prólogo..11

1. Me atrevo a mirar a través
de mí y no a través de las
ventanas de los demás............................15

2. Perdonando mi reflejo............................21

3. Carbón en mi corazón,
enfrentando demonios............................26

4. Recuerdos de la muerte
y el amor..31

5. Tips para el desamor............................49

6. Tips para
conocerse..65

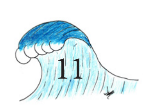


Prólogo

A Daniela Medina

¿Para qué leer este libro? Bueno, desocupado lector, cualquier libro sirve para dialogar. Todo tu brebaje cultural, sistema de creencias, moral, lenguaje y educación (que son tus recursos para interpretar algún texto) se enfrentan a algo nuevo, esto sucede siempre que se lee y hay una pretensión de entender o interpretar un escrito. Y sí, aún sin quererlo, aprenderás, porque tu conocimiento luchará contra el conocimiento de alguien más (este libro). Así, hablarás con el libro: recibirás un mensaje, generarás razonamientos a partir de éste, y después darás un posible significado. Por lo tanto, si tú lo lees, este libro existe. Entonces, ¿para qué leer este libro? Eso sólo puede responderse cuando termines de leerlo.

Por nuestra parte, los creadores podemos declarar las intenciones de escribirlo: al darnos cuenta de que las emociones más intensas que nacen en nuestros cerebros como incontrolables necesitan verse reflejadas para poderlas entender. Una de éstas es el amor, donde es muy fácil confundir ciertas conductas que son poco sanas y hasta autodestructivas por creerlas manifestaciones del propio amor: como el enamoramiento, los celos, el apego, etc. ¿cómo darse cuenta? ¿qué indicios debemos tener en cuenta

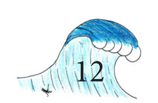


antes de pasar el límite? La respuesta radica en la educación. En México, hay una gran falta de educación emocional y sexual, menospreciada por las instituciones al no creerla tan necesaria, pero ¿qué es más necesario para un país con los índices más altos de violencia a las mujeres, embarazos adolescentes, violaciones, etcétera? No existe un eslabón débil en un país, sino una cadena débil. Todos los eslabones tienen su importancia y si uno falla; todo falla. Este libro pretende manifestar esta necesidad. Un grito por hablar de estos temas.

Y para hablar de ellos; empecemos por el principio: los seres humanos somos animales sociales; nuestra supervivencia depende de eso; nacemos en lugares, con determinadas reglas, lenguaje, y creencias que no escogimos previamente. Conforme crecemos, nos adaptamos y adoptamos la cultura de nuestra casa y familia. Y repetimos o rechazamos conductas previas para poder obtener beneficios específicos. Algunas veces estas acciones son tomadas a conciencia, otras no. Entonces, es pertinente preguntarse: ¿realmente existo o sólo soy el eco de un medio que me determina?, ¿cuánto hay de mi verdadero ser?, ¿alguna vez serán libres mis acciones? Ojalá nunca dejes de preguntártelo, agregues más preguntas y posibles respuestas. Imagínate: ¡cuánto se mejoraría la humanidad, si pensara un poco antes de actuar! Tú eres la nueva generación, así que lucha para producir ese cambio a una sociedad más racional.

Hace algún tiempo, Simone de Beauvoir se hizo estas preguntas, y cómo éstas influyen a la mujer de la sociedad occidental. De una manera racional, determinó que las conductas de toda la sociedad —incluida la propia mujer— hacen cómplices de permanencia de todo aquello que se le ha prohibido:

> [...] al lado de la pretensión de todo individuo de afirmarse como sujeto, que es una pretensión ética, también hay en él



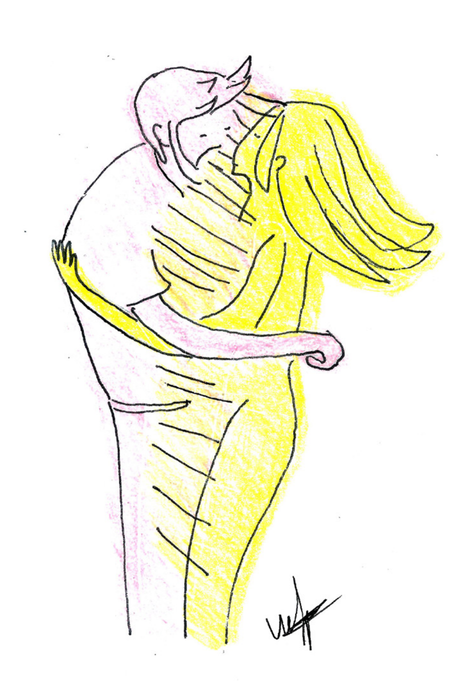
> la tentación de huir de su libertad para constituirse en cosa; es ese un camino nefasto, en cuanto a que pasivo, alienado y perdido; resulta entonces presa de voluntades extrañas cercenado de su trascendencia, frustrado de todo valor. Pero es un camino fácil: así se evita la angustia y la tensión de una existencia auténticamente asumida. El hombre que constituye a la mujer en un Otro, hallará siempre en ella profundas complicidades. Así pues, la mujer no se reivindica como sujeto, porque carece de los medios concretos para ello, porque experimenta el lazo necesario que la une al hombre sin plantearse reciprocidad alguna, y porque a menudo se complace en el papel del Otro.[1]

El pertenecer nos hace cómplices de la falta de cambio. Luchar, no cosificarse, construirse como sujeto, llegar a trascender y apoyar a los demás a lograrlo es tu responsabilidad. Vivimos en tiempos donde la conciencia y toma de decisión de las mujeres están luchando para lograrlo. La verdadera lucha feminista es realmente una lucha humanista para este sector humano reprimido.

Es muy difícil pertenecer al llamado «mundo productivo», pero más difícil es ser consiente y crítico de tu entorno y sociedad. Y es casi imposible ser crítico de uno mismo y de nuestras acciones. Los siguientes consejos o llamados *tips* son la muestra de algunos errores y aciertos al tener una relación afectiva, son un pequeño reflejo del amplio cauce de la inconciencia/conciencia e irracionalidad/racionalidad humana donde todo tu ser o se puede reafirmar o perder. Tómalos como un reflejo de la experiencia, pero nunca dejes de reflexionar sobre ellos y sobre ti misma.

---

[1] Simone de Beauvoir, «Introducción» en *El segundo sexo. Volumen I. Los hechos y los mitos*, trad. Alicia Martorell, Cátedra, Universidad de Valencia, Instituto de la mujer, 2002, p. 52.



Me atrevo a mirar
a través de mí y no a través de las ventanas de los demás

«El día que una mujer pueda no amar con su debilidad sino con su fuerza, no escapar de sí misma sino encontrarse, no humillarse sino afirmarse, ese día el amor será para ella, como para el hombre, fuente de vida y no un peligro mortal.»

—*El segundo sexo*, Simone de Beauvoir.

07:36 pm y hoy era una de esas tardes en las cuales no notaba en qué momento desaparece el sol, aquel instante donde sabemos que se acerca la hora de dormir, pero a la vez es lo suficientemente temprano para no enfrentarte al sueño. Estaba sentada en el piso terroso pegada a una higuera tomando una taza de té, había un ligero viento que acariciaba mi nariz y generaba un ambiente de calma. Mientras tomaba un sorbo sentía como el calor del té verde se deslizaba por mi garganta, pensaba en una maraña de asuntos que lo eran todo y a la vez nada, era como si aquella taza de té lograra desvanecer esa bola de cabellos que se enredaba dentro de mi garganta y callaba todo lo que sentía.

Los monosílabos eran parte de mi vida diaria: «sí» y «no» eran las palabras que me permitían perderme en las charlas cotidianas. Estaba tan acostumbrada a convivir con el silencio, que la sensación de incomodidad en la garganta era normal en mí. No había notado qué parte de mi vida había estado silenciada, y al intentar alzar la voz, un delgado y pequeño cabello de miedo, de soledad o incluso de incomprensión entraba dentro de mí y se alojaba en mi garganta. Tomé otro sorbo y pensé: «¿Y si llegaba a encontrar aquel primer delgado cabello que se deslizó en mi vida? En qué momento esa niña permitió esa molesta sensación y en lugar de sacarlo o dejarlo pasar lo albergué en mí».



Las pisadas del gato de la vecina interrumpieron mis pensamientos, su figura se perdía en la oscuridad de la noche, pero alcanzaba a vislumbrar su danza entre los bordes de la ventana. El gato iba de un lado al otro hasta que se detuvo y empezó a jadear. Con la fuerza de su estómago y su respiración el gato expulsó con mucha facilidad una bola de pelo, en mis adentros sonreí porque justamente era lo que yo quería lograr.

Cerré los ojos, solté la taza y abracé mi estómago. Tomé todo el aire que podía y sentí la forma en que el aire recorría mis pulmones, apreté fuertemente mi estómago intentando sacar todo lo que llevaba dentro.



Ama cuando te sientas



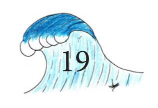
Disfruta caminar

fuerte y deja huella,

mento correcto.

lista, no cuando te sientas sola.

No busques a alguien
que luche contra
tus demonios,
busca alguien
que tome tu
mano mientras
tú luchas
contra ellos.
sin compañía, pisa
el amor llegará en el mo-





Perdonando mi reflejo

«[…]y restituyendo
entera a los sentidos exteriores
su operación, quedando a la luz más cierta
el Mundo iluminado y yo despierta.»

-«El sueño»,
Sor Juana Inés de la Cruz

Dicen que perdonar te libera, pero el perdón se entreteje en nuestro día a día que resulta sumamente complicado hacerlo efectivo, lograr sentir esa liberación que todos buscamos donde no hay emociones que perturban ya sea de forma positiva como negativa. ¿Cómo identifico si perdono de corazón? ¿En qué momento sabes si tu perdón lo hiciste para que la otra persona no se sintiera mal o si realmente querías hacerlo? Y antes de llegar a eso me pregunto si de las veces que me pedían perdón, ¿cuántas de ellas eran responsables o necesitaban realmente pedir perdón a mí misma?

Se que tiene que llegar ese día en el que me libere de todas las etiquetas que he formado en mí, que pueda ver mi reflejo y sentir compasión por mí, así como en muchas ocasiones lo hice por personas que no valían la pena. Pero qué pasa si en esa mochila que cargo de acciones buenas y malas están esas historias donde formé lo que soy. Se que el pasado no me define, sé que la mirada siempre debe de estar en el presente para construir un futuro que da paz, pero en el momento en que logre perdonarme temo que esa parte de mi vida se irá, y con ello lo bueno y lo malo. Tengo miedo a perdonarme porque tengo miedo de recuperar quien realmente soy. Pero a la vez necesito perdonarme y recuperar lo que soy para vivir en lugar de sobrevivir.



Y, entre contradicciones y miedos, confirmo que el perdón está entretejido con la realidad. Y por ende si no te perdonas, esa mochila de duda del por qué y el «hubiera» no te dejará continuar, o al menos no como tu quisieras ser. La cultura de la culpa es desgastante, donde hagas lo que hagas no terminas de saber si hiciste lo correcto, si lastimaste a alguien o si te fallaste a ti misma.

Muchas veces pienso que si en mis decisiones pasadas hubiera tenido el contexto que ahorita tengo, hubiera podido resolver las cosas de mejor manera, hubiera sido diferente, hubiera lastimado menos, todo sería más fácil. Y por eso no me perdono porque cedí, cedí al momento y no era lo que hubiese necesitado.
Pero, aunque suene a cliché si no hubiera tomado ese camino, dónde estaría ahora, o quién sería. En el fondo no quisiera renunciar a mi presente y creo que por el simplemente hecho de estar viva con personas maravillosas y con lo que construyo en cada respiro, merezco perdonarme.

Y pues si no es fácil perdonarte, lo poético se va cuando todos los días aceptas quién eres, afrontas las decisiones que has tomado y haces lo que tu realmente quieres hacer. Es un proceso donde no puedes huir y no puedes evadir, porque eres tú contra tu reflejo.

El gran amor de tu vida eres tú,




no temas a volar
cuando sientas
que tu mirada
está más en
el suelo que en el
cielo, no temas
irte cuando tus
ojos no reflejan tu
luz sino el brillo
de alguien más.

Carbón en el corazón

«Busca y anhela el sosiego…
mas… ¿quién le sosegará?
Con lo que sueña despierto,
dormido vuelve a soñar.
Que hoy como ayer, y mañana
cual hoy, en su eterno afán,
de hallar el bien que ambiciona
-cuando sólo encuentra el mal-,
siempre a soñar condenado,
nunca puede sosegar.»

-«Busca y anhela el sosiego»,
Rosalía de Castro

Si pudiera regresar a mi infancia y hablar con esa niña que fui le diría tantas cosas…lo primero que haría sería pedirle perdón por intentar censurarla. Le pediría perdón por no honrarla y limitarla en un mundo donde el miedo no debería de ser un motor que limite sus sueños

Le daría un abrazo por todas las veces que tuvo que aprender a través de los golpes de las olas que te aturden y en ocasiones te hacen dudar si continuar. Le diría que si bien hay momentos agridulces, el aprendizaje y el error te convierten en la protagonista de tu vida. Le diría que hay momentos donde tienes que ser la heroína de tu historia, pero también habrá momentos de ser la villana. Donde todo dependerá del enfoque y la forma que ella misma sea vea

Si nos ponemos a reflexionar, a final de cuentas, todas somos en parte esas niñas pequeñas que sueñan, viven y tienen hambre de volar y comerse al mundo. Conforme vamos creciendo tenemos que decirle a esa niña que vive en tí que ahora se encuentra a salvo, que el problema más grande se resuelve mientras se tenga vida. Que durante tu proceso de sanación el dolor y la culpa deben quedarse atrás..

Es momento de sanar para dejar de ser la construcción del otro y ser más la construcción de ti. Dejemos que el carbón se terminé de quemar, no temamos que arda y que el humo se convierta en parte de nosotras.

En el amor se necesitan
alas para volar,
no correas
para retener.

Nadie te
pertenece, ni eres
propiedad de nadie.





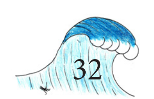


Recuerdos de la muerte y el adiós

Morir es retirarse, hacerse a un lado,
ocultarse un momento, estarse quieto,
pasar el aire de una orilla a nado
y estar en todas partes en secreto.

-Jaime Sabines

Una de las pruebas más grandes de un sueño construido en pareja, duele el dolor será más grande cuando veas dos, que el amor no es suficiente bertad es una forma de ayudar al



amor es soltar. Duele aferrarse a
no poder caminar a su lado, pero
que tu mano no puede sostener a
para cambiarlo y que darle su li-
crecimiento de ambos.



De niña deseaba crecer y me imaginaba los miles de escenarios que podía hacer en mi vida como adulta, sin embargo, conforme pasa el tiempo y los segundos transcurren, te das cuenta de que la vida no tiene control ni te avisa sobre los cambios que puedes enfrentar, puedes intentar aferrarte o puedes fluir y confiar en la fortaleza interna y herramientas afectivas que hay dentro de ti.

Este constante cambio de subidas y bajadas suele ser normal y llega a pasar en ocasiones desapercibido. Y eso ocurre porque las pérdidas son parte de nuestro crecimiento. Pueden ser cosas sutiles como perder el vagón del metro, perderte de tu comida favorita o perder una clase interesante.

¿Qué hacemos con esas pequeñas micro pérdidas que pasan diariamente? Puede que nos duela un momento, puede que nos lamentemos al final del día o incluso nos produzca cierto enojo o malestar, pero a final de cuentas, nuestra memoria a corto plazo y los problemas que pasan hace que continuemos o no les demos tanta importancia.

Pero ¿qué ocurre cuando es una pérdida dolorosa? ¿Cómo actuar cuando escuchas la palabra muerte?

Una maestra en la universidad, muchas veces dijo que los seres humanos nos acercamos a ver a una persona muerta, no por miedo, sino más bien para comprobar que nosotros estamos



vivos. En parte creo que tiene razón, la muerte es el recordatorio y el pase seguro de nuestro destino. Por eso es importante vivir y no esperar a que sea tarde para vivir.

Cuando una persona que queremos muere, una parte de nosotros se va con ella, mueren los recuerdos que teníamos, muere la ilusión de tenerla cerca y sobre todo muere ese dolor de ver a las personas que lo amaban.

Esa pérdida puede destruirte, destruir amistades y separar corazones, puede hacer que dudes de lo que haces y en segundos cambiar el destino que tenías con la persona que murió y con los que se quedaron a tu lado.

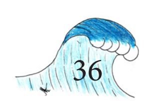
Cada pérdida es importante: la muerte de un amigo, terminar una relación, empezar una nueva aventura, dejar un trabajo, despedir una mascota, culminar un sueño, soltar a una amiga.

A la fecha no hay un instructivo para que deje de doler, solo recomendaciones para sobrepasar tu duelo. Vive tu dolor, siente la tristeza, la soledad, el enojo, siente las recaídas y date tiempo para reflexionar todo lo que viviste. Recuerda que no hay culpables ni víctimas, solo personas que tratan de sobrevivir y actúan lo mejor que pueden.

Honremos a quien ya no está, a quién quería estar pero ya no puede, honremos los momentos que compartiste con algo o alguien, agradezcamos todo lo que pasa en nuestra vida porque parte de ella es lo que nos forma.



En el amor no hay certezas, ni control, se trata de confiar, construir y sentir.
No intentes racionalizar los sentimientos sólo las acciones.
No dudes del amor o sentimientos de esa persona, duda de los puentes y acciones que se hicieron en nombre de ese amor.



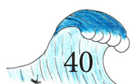


Recuerda que tú escribes tu historia, no encuentres un rival, sino encuentra un compañero.

Amar no es convertirse en la sombra del otro,

cada uno debe brillar con luz propia.

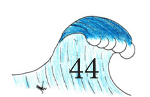




El encuentro entre dos personas va más allá del morbo, la forma de sus cuerpos y su desnudez. Con la persona correcta las inseguridades se vuelven polvo y el deseo se ilumina como estrellas.

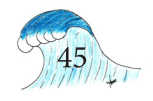

Te amo

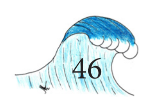
Enamórate de la persona y no del personaje. Solemos idealizar a la persona de acuerdo a las expectativas del amor que tenemos, sin darnos cuenta que no hay príncipes ni sapos, sólo personas.



Los celos son el espejo de
nuestras inseguridades,
la confianza fortalece una
relación no tus miedos.

Suponer puede hacerte lastimar a alguien o cometer errores.
Antes de imaginar lo peor, abre la puerta de la comunicación.





Distingue si lo que sientes son mariposas o murciélagos. Si sus palabras te incomodan o no tienes ganas de acercarte, ahí no es.

Confía en tu instinto, date cuenta de los focos rojos, no permitas que duela con tal de hacerlo feliz.



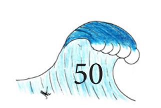
Tips para el desamor

«Amar duele. Es como entregarse a ser desollado y saber que en cualquier momento la otra persona podría irse llevándose tu piel.»

—*Renacida*, Susan Sontag.

En mis recuerdos, apareció la casa de la abuela, donde pude ser niña de nuevo. Recordé ese olor de los frijoles cociéndose en la olla y esa capa de polvo que llenaba mi rostro mientras jugaba con mis hermanos. Una ola de nostalgia llegó a mí al saber lo rápido que había pasado el tiempo y en lugar de disfrutarlo completamente, anhelaba ser adulta. Pensaba que ser una mujer era garantía de libertad y felicidad, sin embargo, conforme van pasando los años disfrutas el presente y entiendes que no existen las certezas donde la felicidad está en esos juegos donde vuela tu imaginación y puedes soñar, la felicidad está en esos pequeños instantes donde te das la libertad de ser algo más que un ser humano… un superhéroe que se transporta a diversas partes del mundo, un monstruo de hielo que vive en lo más alto de una montaña, o un veloz chita que mientras corre vuela entre las nubes.

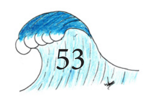
En mis pensamientos, me encontré con una niña, era pequeña, indefensa, era yo. Su mirada chocó con la mía, en sus ojos



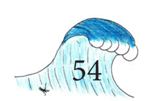
cobrizos tenía hambre de vivir, hambre de amar, hambre de brillar, tenía tantas palabras que decirle, tantos consejos que darle, tantas advertencias que hacerle que no sabía cómo estructurarlo. Tenía miedo de que se acostumbrara a pensar en los demás por encima de ella, a no sentirse suficiente y agobiarse por no encajar. Tal vez en ese momento no hubo un adulto que pudiera cuidarla ni darle lo que en ese momento requería, sin embargo, entendí que ahora me tenía a mí para eso, no era justo que ella cargara con todo y yo como persona adulta estaría y pelearía con ella para ella siempre. —Estoy contigo — susurré. Antes de que pudiera responderme el sonido del gato me regresó a mi realidad, nuevamente estaba en casa con la taza de té a mi lado, la higuera en mi costado y la oscuridad alumbrando.

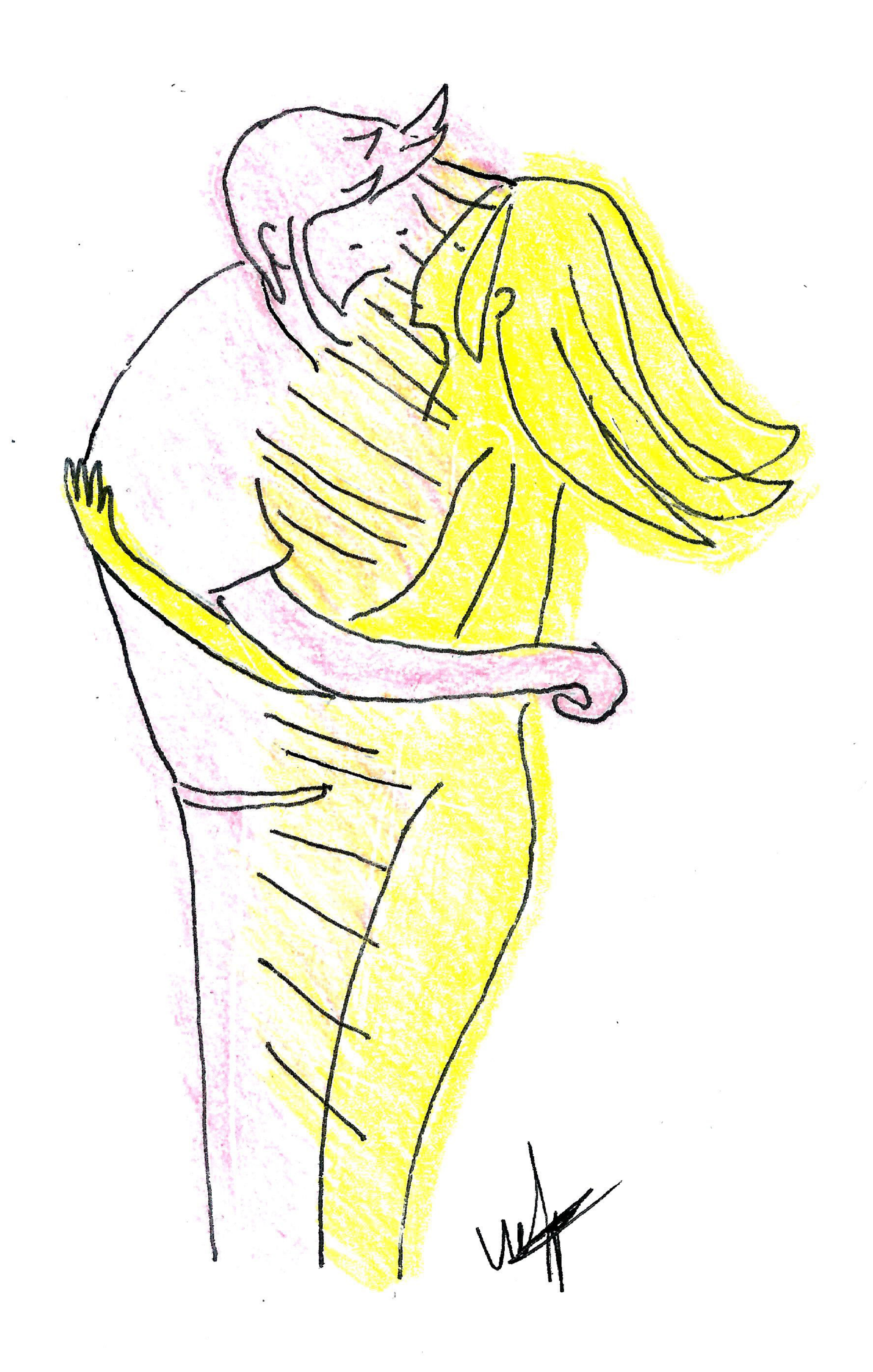


Un duelo es una tormenta de emociones. Cada gota es una lágrima que sentirás y luego se desvanecerá. Los relámpagos de miedo a estar sola retumbarán por tus oídos, la oscuridad de la tormenta te hará sentir un vacío. No necesitas un paraguas para cubrirte de la lluvia solo necesitas la fuerza para saltar los charcos que llegan después de la tormenta...



Lo que más duele al soltar es
que una parte de ti se
queda con la otra persona.
Para soltar no tienes que ol-
vidar, tienes que renacer.
Una relación que terminó no
fue una pérdida de tiempo,
fue una
ganancia de aprendizaje. La
leccion es inefable no se ve,
pero sí la
sientes.







Los recuerdos que tenía

con él se volvieron

cicatrices y éstos

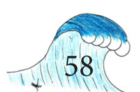
formaron un mapa con

destino a enfrentar

nuestros propios miedos.

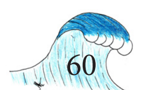


El duelo empieza con dolor y termina con transformación. En un primer momento en tu ventana habrá una llovizna que te nublará tu vista; vive ese dolor, llora, extraña, abraza a los que amas, poco a poco esas gotas que nublaron tu vista serán el impulso para cambiar el panorama.



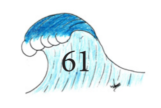
Habrá momentos que la tristeza ahogará tu alma, el enojo cuestionará si todavía lo amas, a veces sentirás desesperanza en otros días aumentará tu confianza.



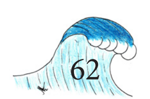


Tu duelo es un lienzo de emociones, utiliza el color de tus emociones para pintar tu proceso, equilibra los tonos grises con los rosados, no satures los trazos, tú decides como pintarlo, no intentes disfrazarlo. Puede que en ese lienzo esté ese rostro que habías ocultado, lo importante es que reconozcas que ese duelo tardará lo necesario.

Recuerda que en tu vida ese proceso una pintura no una galería.



El alcohol es un
espejismo,
tú no eres su reflejo.
La única sustancia
que te puede ayudar
a desinhibirte
es tu propio deseo.





Tips para conocerse

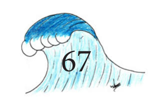
«Mediante la acción y el discurso, los seres humanos muestran quiénes son, revelan activamente su única y personal identidad y hacen su aparición en el mundo humano, mientras que su identidad física se presenta bajo la forma única del cuerpo y el sonido de la voz, sin necesidad de ninguna actividad propia. El descubrimiento de "quién" en contradistinción al "qué" es alguien —sus cualidades, dotes, talentos y defectos[...]—.»

—La condición humana, Hannah Arendt.

Aclaré mi garganta, y la sensación del nudo disminuyó, la tasa del té seguía caliente y junto con ella mis mejillas ardían. Ver aquella niña, me recordó un sin fin de momentos buenos y otros malos que conformaban mi vida; las decisiones, las circunstancias y las historias, me fortalecían, pero no me definían como persona. En el fondo sabía que yo era más que lo que veía en el espejo, más que una bola de cabellos en la garganta o que una palabra.

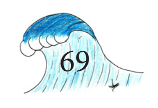
El gato de la ventana seguía danzando de un lado al otro, parecía que sus movimientos celebraban un despertar en mí. Con mis dedos acaricié mi garganta y empecé a sentir el ronroneo.

Cerré los ojos, tomé una bocanada de aire y ahí estaba él, ahí estaban ellos, ahí estaban todas esas personas que habían dejado huella en mí y yo en ellas; a veces tenía miedo de caminar fuerte y dejar huella en las personas que amaba, el ego me ganaba y apostaba por la soledad. Es por ello que entendí: no debía buscar a alguien para luchar contra mis demonios, lo importante era buscar a alguien para tomar de la mano, mientras yo luchaba contra ellos.





Después de lágrimas de tristeza, decepción y miedo la ligera venda que cubría tus ojos te hará percibir una realidad agridulce. La venda de idealizaciones y evasiones te llevará a una felicidad ilusoria, la mirada sincera y libre te impulsará a apreciar aquellos pequeños detalles que inquietan tu alma.



Resulta absurdo definir a una nota como ruido sin antes escucharla en una sinfonía. Resulta gris decir que la lluvia es triste sin antes ver el arcoíris surgir entre nubes. Detrás de un amanecer brillante hay una oscuridad penetrante. Juzgarte por tus acciones del pasado sólo te llevará a un círculo de victimismo y frustración; aprende del ayer para renacer en un presente de aprendizaje.



VÍCTIMA

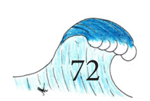
PASADO

FUTURO

SUPERACIÓN

PRESENTE

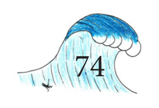
FRUSTRACIÓN



Dejar ir es la prueba más difícil para demostrar que seguimos avanzando. No temas en dejar amores a medias, inseguridades que detiene tus pasos, palabras que envenenan tu garganta y telarañas que endulzan recuerdos. Aferrarte al pasado no detiene el tiempo, encontrarte en el presente sí.



Terminar un gran amor duele; en ese momento, sentirás una gran oscuridad donde las mariposas que al principio creíste sentir se empezarán a convertir en murciélagos, las lágrimas brotarán como cada uno de los recuerdos, el aire que respiras desaparecerá. Tienes dos opciones: dejar que te consuma el dolor o levantarte y transformar ese dolor para crecer y volver a brillar



NACA
FEA
PUTA
PERRA ZORRA
RARA HORRIBLE



Las etiquetas vienen pegadas a los prejuicios y miedos. Reconoce que tu valor como persona va más allá de la opinión y percepción de los demás.



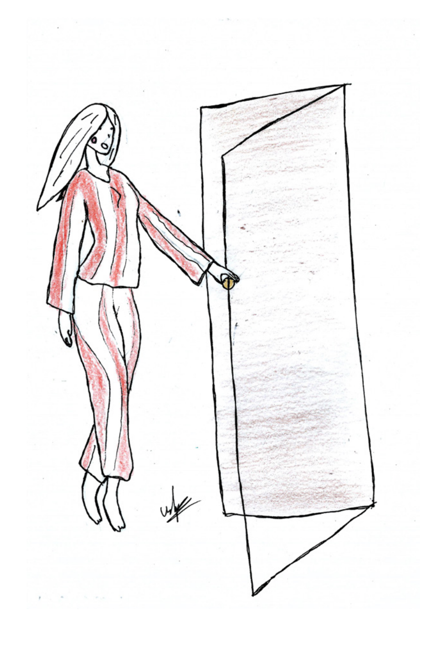


Las personas cercanas a nosotros son espejo de lo que somos, lo que sentimos y proyectamos.

Utiliza su reflejo para reconocer tus flaquezas, para encontrar fortaleza y empoderarte en tu propio destino.



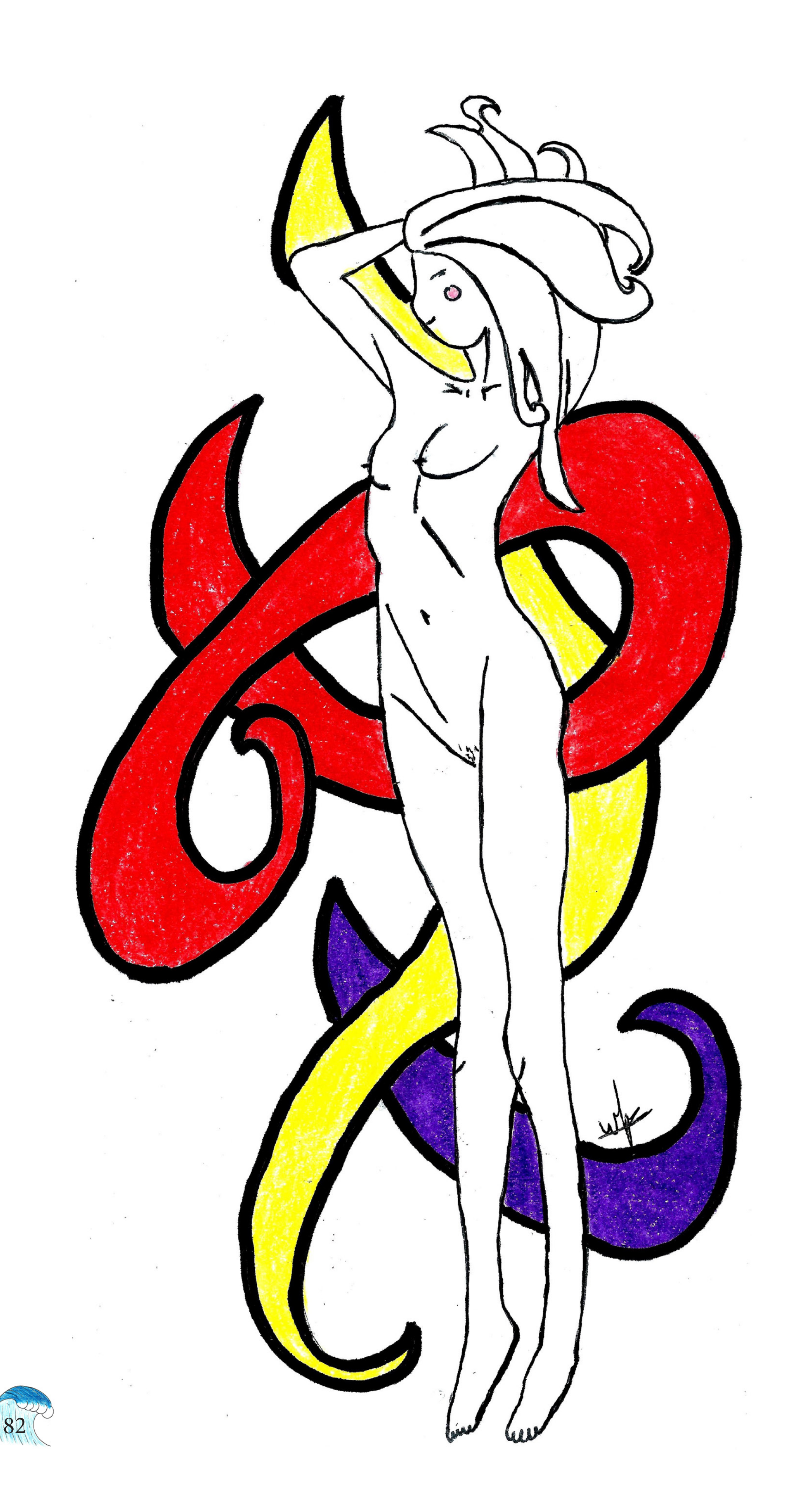
Eres una galaxia
tú la puedes explorar.
cuerpo, no podrás saber
te gusta y lo que no te
si no te conoces.





dónde sólo
Conoce tu
lo que
gusta

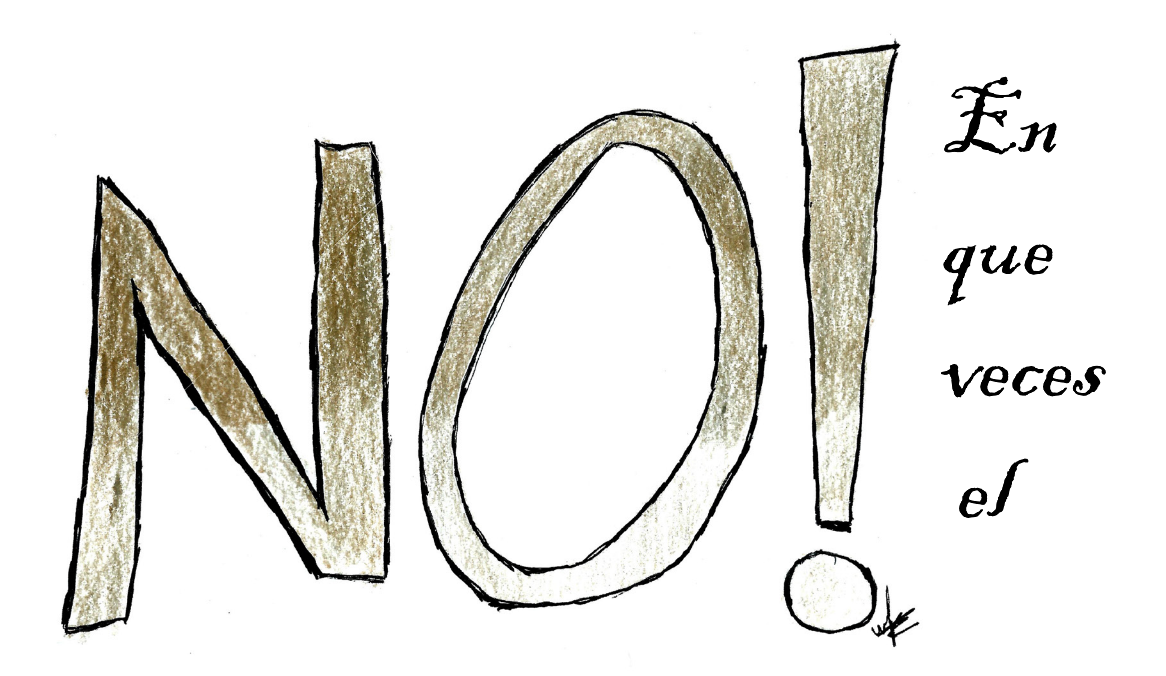




Es difícil describir la magia que hay detrás de un orgasmo, cuando lo vivas no tendrás dudas que lo has experimentado.

Las piezas de un rompecabezas encajan sin la necesidad de alterarlas. Valora tu cuerpo, no necesitas cambiar quien eres o hacer cosas que no quieres con tal de encajar.





Entre más directa seas con las
posibilidades habrá de que alguien

No tengas miedo a querer irte
que bajas más la cabeza en lugar

Encuentra el equilibrio. Las flores
con exceso de agua se pudren.



ocasiones tenemos
decir muchas
no, para encontrar
sí perfecto.

personas, menos
salga lastimado.

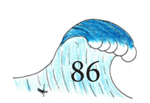
cuando sientas
de levantar tu sonrisa.

sin agua se secan, pero



La vida es como el mar, en ella surgen olas que te hacen crecer, reír, sufrir, aprender e incluso amar.

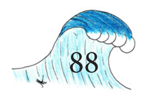
De la nada el amor llega y puede convertirse en una pequeña oleada que choca en tus tobillos y poco a poco te invita a la profundidad o una enorme ola que en un segundo te absorbe y convierte en una criatura del mar.



Sabes que debes sur-
fear esa ola, toda la vida
te has preparado
para
ello, dejas tus
miedos atrás, te adentras
al mar y empieza tu
momento.



Así como las canciones, las novelas y la poesía, las relaciones amorosas tienen un inicio y un final, está en ti darle un sentido e interpretación para que trasciendan en tu vida.




TRICCE
C.V.



Editorial Vulpes

